MANGOLD

HAUTE-COUTURE-GEMÜSE

Auch Pflanzen sind der Mode unterworfen, der Mangold etwa – einst wuchs er in allen Gärten, bis wir dem zarteren Spinat den Vorzug gaben. Das hat sich nun geändert. Mangold ist heute Dernier cri, was bei seinem schicken Outfit kein Wunder ist. Schlanke, rosarote Stiele, Blattwerk wie vom Designer und ein Geschmack erst … Vorhang auf!

Zwei Artikel zum Preis von einem?! Gewöhnlich zieht das Angebot. Aber nicht beim Mangold. Oder besser – okay, es zieht, aber nur langsam. Mangold ist ein superbequemes Gemüse: Es hat keine Schalen (wie Schwarzwurzeln), keine Kerne (wie Kürbis), keine holzigen Stellen (wie Kohlrabi), keine Strünke (wie Brokkoli) und keine nur mit Nackenkrampf abzulösenden Außenblätter (wie Rosenkohl). Nur gründlich waschen muss man ihn, wie einen Kopf Salat.

Trotzdem steht der Kunde meist ratlos vorm Gemüseregal und greift doch lieber zum Spinat. Gründe? 1) Obwohl ein altes Kulturgemüse, ist der Mangold bei uns neu. Erst seit wenigen Jahren wird er wieder angeboten, dann meist aus italienischem Bio-Anbau. Das heißt, dass er im Supermarkt kaum zu finden ist. 2) Seine Doppelte-Lottchen-Natur: Mangold hat fleischige Stiele *und* wolkiges Blattwerk. Die Stiele garen langsamer, die Blätter schneller. Also werden sie meist separat gegart, um dann wieder zusammen serviert zu werden. Allerdings nicht in jedem Fall, weil … Wenn das nicht verwirrend ist.

HALT, STOPP, ES IST NICHT SO SCHLIMM. Tatsächlich ist ja alles nur eine Sache von Minuten. Die Blätter von den Stielen schneiden, Stiele zerschnippeln und ein paar Minuten vorgaren, dann die Blätter dazutun. Manchmal lohnt es, beide vorher zu blanchieren. Das gart später präziser, und die Farbe bleibt hübsch. Was ist kompliziert daran? Wer sich bei Ebay zurechtfuchst, kann auch Mangold garen. Und kommt in den Genuss des doppelten Mundgefühls – bissfest knackig die Stiele, salatig-zart die Blätter. Mangold ist recht winterhart, man bekommt ihn frisch vom Feld, zumindest aus Italien, wenn vieles andere Gemüse bereits den Geist aufgegeben hat. Die größeren Außenblätter eignen sich als Hülle für Rouladen, die Stiele dienen dabei als Füllung – gemischt mit Rosinen und gehackten Nüssen ist das eine wunderbare, aufs Mittelalter zurückgehende Zubereitung.

BERT GAMERSCHLAG

Mangoldröllchen mit Seeteufel-Füllung

FÜR 3–4 PERSONEN

400 g Seeteufelfilet, möglichst dicke Scheiben; 3 EL helle Sojasauce; 1 TL Zitronensaft; 1 TL Sesamöl; Pfeffer aus der Mühle; Salz; 1 große Mangoldstaude, mit möglichst großen Blättern (ca. 700 g); 1 Bund Lauchzwiebeln; 1 Knoblauchzehe; 1 kleine, rote Chilischote; 4 EL Sonnenblumenöl; 5 EL trockener Weißwein; 5 EL Brühe; 1 Prise Zucker; 100 g Crème fraîche

1 Fischfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen und in 5 x 3 cm große Stücke schneiden. Sojasauce, Zitronensaft, Sesamöl und reichlich Pfeffer verrühren und die Fischstücke unter häufigem Wenden 10–15 Minuten darin marinieren.
2 In einem großen, breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Wurzelansatz der Mangoldstaude abschneiden. 10–12 große Blätter, die sich zum Füllen mit den Fischstückchen eignen, von den Stielen schneiden, vorsichtig waschen und 1–2 Minuten im Salzwasser blanchieren. Anschließend die Blätter in kaltem Wasser abschrecken, auf ein Küchentuch legen und trockentupfen.
3 Mangoldstiele und restliche Blätter waschen und trocknen. Eventuelle Fäden von den Stielen abziehen. Stiele und Blätter längs halbieren und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen, mit einem Zahnstocher entkernen und in dünne Ringe schneiden.
4 In einer Pfanne 2 EL Öl gut erhitzen. Die Fischstücke aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im Öl rundherum anbraten. Dabei mit einem Spritzsieb und Küchenpapier abdecken. Den Fisch leicht abkühlen lassen, dann die Stücke jeweils in ein Mangoldblatt wickeln und auf einem Teller beiseite legen.
5 Die Pfanne säubern und 2 EL Öl darin erhitzen. Lauchzwiebelringe und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Den geschnittenen Mangold untermischen und unter gelegentlichem Wenden braten, bis das Gemüse zusammengefallen ist und die Stielstücke glasig aussehen. Wein und Brühe dazugießen, alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Chiliringe untermischen. Die Röllchen mit den Nahtstellen nach unten auf das Gemüse legen und zugedeckt bei milder Hitze 6–8 Minuten dünsten.
6 Die Röllchen herausnehmen und auf einem Teller warm halten. Crème fraîche unter das Gemüse rühren und erhitzen (nicht kochen), abschmecken und auf eine Platte geben. Die Röllchen auf dem Gemüse anrichten. Dazu passen Kartoffelpüree oder Reis.

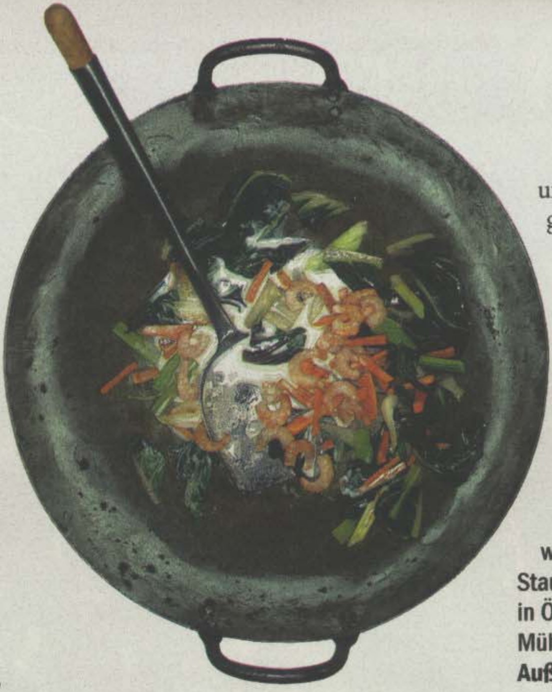
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

TIPP: Wer das Gericht weniger scharf mag, würzt das Gemüse nur leicht mit Cayennepfeffer.

➔



Mode aus Fischhaut gibt es schon – sollte man je Mangoldblätter gerben können, es wird auch Mangoldmode geben, hier die neuesten Modelle aus Italien



Ruck, zuck aus dem Wok – Mangoldgemüse asiatisch: mit Ingwer, Zitronen, Kokosmilch, Koriandergrün und kleinen Garnelen

Mangold aus dem Wok mit Garnelen

FÜR 4 PERSONEN

1/2 Bund Lauchzwiebeln; 2 Knoblauchzehen; 2 mittelgroße Möhren; 2 Stiele Staudensellerie; 1 große Mangoldstaude (700–800 g); 3 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl; 1/2 TL frischer Ingwer, gerieben; 1/2 TL fein abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt; 3 EL helle Sojasauce; 1 EL Fischsauce (aus dem Asienladen); 200 ml Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose); Pfeffer aus der Mühle; 1 Prise Zucker; 200 g kleine, gekochte Garnelen, ohne Schale; 1 kleines Bund Koriandergrün

1 Lauchzwiebeln putzen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Möhren schälen und in 2–3 cm lange Stifte schneiden. Sellerie waschen, längs vierteln und dann quer in 2–3 cm lange Streifen schneiden.

2 Mangold putzen, waschen und Stiele von den Blättern schneiden. Stiele längs halbieren, quer in Quadrate schneiden, Blätter zuerst längs, dann drei- bis viermal quer durchschneiden.

3 Öl im Wok stark erhitzen. Zwiebelringe und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren 1 Minute braten. Mangoldblätter, Ingwer und Zitronenschale unterrühren, kurz weiterbraten und auf Mittelhitze zurückschalten.

4 Soja- und Fischsauce unter das Gemüse rühren und kurz weitergaren. Kokosmilch unterrühren und aufkochen. Mit Pfeffer, Zucker und eventuell etwas mehr Sojasauce abschmecken. Alles zugedeckt 1–2 Minuten weitergaren.

5 Garnelen unter das Gemüse rühren. Korianderblätter von den Stielen zupfen und dazugeben, noch 1 Minute offen garen, durchrühren und sofort servieren. Dazu passt Basmatireis.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Mangoldstrudel mit Schafskäse

FÜR 8 STÜCK

300 g Mehl (plus Mehl zum Ausrollen); Salz; 6 EL Olivenöl; 2 EL Weißwein; 400 g Mangold, möglichst kleine Stauden; 4 Lauchzwiebeln; 8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten; Pfeffer aus der Mühle; 100 g Feta-Schafskäse; 1 Ei
Außerdem: Backpapier

1 Mehl mit 1 TL Salz in eine Schüssel sieben. Eine Vertiefung eindrücken, 4 EL Öl, Wein und 130–150 ml lauwarmes Wasser hineingießen, nach und nach mit dem Mehl verrühren und alles zu einem elastischen weichen Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie einwickeln und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

2 Mangold vom Strunk schneiden, putzen, waschen, Blätter und Stiele längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln putzen und mit dem grünen Teil in Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebelringe und Mangold unter Rühren 1 Minute an- →

RESTAURANT-TIPP Von Klaus Trebes

WO HOCHWÜRDEN IN VERSUCHUNG FÜHRT

Im Gasthaus Schwarz predigt ein Pfarrer bei bestem Essen über die passenden Tropfen – erhebend für Leib und Seele



FOTO: FRANZ KILLMEYER

Seit 1917 in Familienbesitz: Gasthaus Schwarz im österreichischen Nöhagen

Das Gasthaus Schwarz liegt in Nöhagen, einem Dorf in der Wachau. 1988 wurde es umgebaut. Es ist Dorfgasthaus und elegant-charmantes Restaurant zugleich, feinstes Glas und große Weine sind selbstverständlich. Erwin Schwarz und seine Mutter Maria sind Köche aus Leidenschaft, nebenbei bauen sie Gemüse und Kartoffeln an; alle anderen Produkte ihrer Küche stammen von den Bauern der Nachbarschaft. Mutter und Sohn servieren Waldvierteler Schmankerln. Für sich allein sind die beiden schon eine Reise wert, aber bei ihnen pflegt auch ein würdiges Unikum Einkehr und Hof zu halten: der Günter-Strack-hafte Weinpfarrer Hans Denk. Der Gottesmann aus Albrechtsberg ist ein glühender Verehrer des Grünen Veltliner, aber auch intimer Kenner allen Weins schlechthin. „Die Ehe“, predigt er schon mal des Sonntags, „ist wie die Cuvée eines großen Weines.“ Ein Essen mit dem barocken Pfarrer einzunehmen ist ein denkwürdiges Erlebnis. Schwarzens servieren ein Beuscherl (Lungenhaschee), fein abgeschmeckt mit Apfelbalsamessig. Dann folgen gebackener Kalbskopf mit Kartoffel-Kernöl-Salat und eine Kalbseinmachsuppe. Danach die Waldviertler Ente mit Klößen und warmem Kraut-Speck-Salat oder dicke Scheiben gefüllte Kalbsbrust, der Bratensaft mit Butterflocken vollendet, dazu ein gemischter Salat. Der Pfarrer vertilgt all dies mühelos und lässt zunächst einen 97er Veltliner Senftenberger Piri vom Kremstaler Weingut Nigl einschenken und danach immer mehr und anderes. Alle Weine bespricht er so blumig wie wortreich, dass schon mancher Winzer verblüfft gelauscht und sich gefragt hat, ob sein soeben besprochener Wein all dem auch wirklich standhalte. Wer probieren will, was Österreich an Wein zu bieten hat, bei Schwarzens ist er richtig.

Gasthaus Schwarz, A-3521 Nöhagen 13, Tel.: 0043/2717/82 09. Geöffnet ist von November bis Ostern nur am Freitag bis Sonntag von 11.30–13.30 und 18.00–20.30 Uhr

dünsten und zugedeckt bei Mittelhitze 3–4 Minuten garen. Deckel abnehmen, Flüssigkeit verdampfen lassen und Pfanne beiseite stellen. Tomaten dazugeben und das Gemüse salzen und pfeffern.

3 Käse mit einer Gabel zerbröckeln. Das Ei mit 1 EL Wasser verquirlen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Ein großes Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig vierteln. Jedes Viertel auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, dann vorsichtig beide Handrücken unter den Teig schieben und ihn zu einem noch dünneren Rechteck (30 x 26 cm) ausziehen. Dieses Rechteck je einmal quer halbieren.

4 Die acht Teigstücke am Rand entlang mit Ei einstreichen und in die Mitte jedes Stücks Mangold und Schafskäse geben. Beide Seiten darüber klappen und die seitlichen Öffnungen mit einer Gabel zusammendrücken. Päckchen mit Ei einstreichen und auf das Blech legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und in der Ofenmitte 20–25 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Mallorquinischer Mangoldkuchen

FÜR 1 GROSSES BLECH

Für den Teig: 50 g reines Schweineschmalz (oder 50 ml Olivenöl); 1 Ei; 300 g Mehl (plus Mehl zum Ausrollen); 1 gestrichener TL Salz; 1 Würfel frische Hefe; 1 TL Zucker; Olivenöl (für das Blech)
Für den Belag: 1 Bund Lauchzwiebeln; 400 g Mangold, möglichst kleine Stauden; ½ Bund glatte Petersilie; Salz; 6 EL Olivenöl; 1 rote Paprikaschote; 80 g schwarze Oliven, in Lake oder Öl; 150 g Kirschtomaten; Pfeffer aus der Mühle; Zitronenviertel

1 Schmalz leicht erwärmen und wieder abkühlen lassen. Ei verquirlen. Mehl mit Salz in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung hineindrücken. Hefe und Zucker in 120–140 ml warmem Wasser verrühren und auflösen. Hefewasser, Schmalz (oder Öl) und das Ei in die Vertiefung gießen, von der Mitte her unter das Mehl rühren und alles zu einem weichen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur 20–30 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mangoldstiele vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken. Zwiebelringe, Mangold und Petersilie in eine Schüssel geben, leicht mit Salz würzen und 3 EL Öl untermengen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Oliven vom Stein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3 Backofen auf 225 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Öl einstreichen. Den Teig nochmals kneten, ausrollen und das Blech damit auslegen. Mangoldmischung darauf verteilen, mit Paprikastreifen, Tomaten und Oliven belegen. Mit Pfeffer würzen, mit 3 EL Öl beträufeln und in der Ofenmitte 30–35 Minuten backen. Den Kuchen warm in Stücke schneiden und mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde (plus Backzeit)

Penne mit Mangold und Sahnesauce

FÜR 4 PERSONEN

500 g Mangold, möglichst kleine Stauden; 1 weiße Zwiebel; 1 Knoblauchzehe; 1 rote Peperoni, lang, dünn und scharf; 100 g magerer Südtiroler Schinkenspeck, in Scheiben; 50 g Walnusskerne; Salz; 500 g Penne; 3 EL Sonnenblumenöl; Pfeffer aus der Mühle; 2 Zweige frischer oder 1 TL getrockneter Majoran; 1 TL Zitronensaft; 200 g Schlagsahne; Parmesankäse, frisch gerieben

1 Mangold putzen und waschen. Blätter und Stiele längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Zwiebel pellen, vierteln und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Peperoni putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schinkenspeck würfeln und Walnüsse grob hacken.

2 Penne nach Packungsanweisung garen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3 Inzwischen in einer großen Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Schinkenspeck darin glasig dünsten. Peperoni und Mangold unterrühren und 2 Minuten mitdünsten. 2–3 EL Wasser dazugießen und das Gemüse zugedeckt in 5–6 Minuten bissfest garen. Walnüsse unterrühren und alles 1 weitere Minute garen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Zitronensaft würzen. Sahne dazugießen, alles aufkochen und abschmecken.

4 Penne in eine vorgewärmte Schüssel füllen, Gemüse untermischen und sofort servieren. Parmesan dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

ERIKA CASPAREK-TÜRKKAN

stern-WEIN-TIPP



Von Bernd Kreis

TRÖPFCHEN VOM FEUERSTEIN

Die Weine aus dem fränkischen Taubertal sind im Allgemeinen nur als sehr schlichte Gewächse bekannt. Anders bei Alois und Jürgen Hofmann aus Röttingen, die sich für konsequente Qualitätssteigerungen einsetzen. Dabei nutzen Vater und Sohn den besonderen Boden ihrer Weinberge. Der Röttinger Muschelkalk ist mit Feuersteinadern durchzogen, eine Bodenformation, die sich in den Hofmann-Weinen manchmal mit dem rauchigen Duft funkenstiebender Feuersteine bemerkbar macht.

Der Junior hat ein Motto: „Ich will den Weinen nichts Unnatürliches zumuten." Das setzt er unbeirrt durch. Er lässt nur die nötigsten Eingriffe bei der Weinwerdung zu. Allerdings brauchen die charakterstarken Gewächse mindestens ein Jahr Ruhe in der Flasche, um in Form zu kommen.

Der „Silvaner Kabinett trocken" mit Wiesenblumenduft und schlankem, glockenklarem Geschmack erfrischt ungemein. Besonders begeistern die perfekt eingebundene Säure und die aromatische Harmonie. Beim „Riesling Kabinett trocken" ist die Vielschichtigkeit Trumpf. Rosenblüten- und Pfirsichduft markieren das Bukett. Auch dieser Wein ist geschmacklich hervorragend ausgewogen, tänzelt federleicht über die Zunge, verfügt aber trotzdem über einen beachtlichen Mineralgehalt, der ihm ein langes Leben garantiert. Der 2002er Rotwein „Domina" glänzt in tiefem Rubin und duftet verführerisch nach Brombeeren und Cassis. Sein kraftvoller, runder Geschmack wirkt samtig und lang anhaltend.



Probierpaket mit je zwei Flaschen pro Sorte: 39 Euro (frei Haus). Über: Weingut Hofmann, Strüther Straße 7, 97285 Röttingen, Tel: 09338/15 77, Fax: 99 33 75

FOTOS: SEBASTIAN LASSE; DANIEL FORTMANN